



تاثیر استرس بر وضعیت روحی کرونایی ها در دوران قرنطینه

یک روانشناس ضمن توضیحاتی درباره تاثیر استرس و اضطراب در ابتلا به بیماری کووید-۱۹ گفت: افرادی که به این ویروس مبتلا می‌شوند ظرفیت تحمل روانشناختی پایینی دارند و در شرایط قرنطینه آسیب شدید روحی متحمل می‌شوند.

یک روانشناس ضمن توضیحاتی درباره تاثیر استرس و اضطراب در ابتلا به بیماری کووید-۱۹ گفت: افرادی که به این ویروس مبتلا می‌شوند ظرفیت تحمل روانشناختی پایینی دارند و در شرایط قرنطینه آسیب شدید روحی متحمل می‌شوند.

گوهریسنا انزانی در گفت و گو با ایسنا، ضمن ارائه توضیحاتی درباره تاثیر استرس و اضطراب در ابتلا به بیماری کووید-۱۹، با بیان اینکه انسان ها در مواجهه با حوادث ناگوار مانند سیل، زلزله، بیماری و... احساس می‌کنند کنترلی بر اوضاع آن ندارند و دچار استرس می‌شوند، توضیح داد: در حال حاضر افراد در مواجهه با همه گیری ویروس کرونا دچار استرس شده اند؛ ویروسی که سبب نگرانی های سلامت همگانی شده و در پی آن منجر به افزایش بیماری های روانشناختی مانند اضطراب، ترس، افسردگی، رفتار اجتنابی، خشم، اختلال خوابی و استرس پس از سانحه شده است.

این روانشناس درباره وضعیت روانی افراد نسبت به ویروس کووید-۱۹ اظهار کرد: در حال حاضر به نظر می‌رسد اضطراب ناشی از ابتلا به این ویروس افزایش زیادی داشته است؛ اگرچه اضطراب واکنشی طبیعی نسبت به شرایط سخت و تهدیدآمیز است، اما در صورت تشدید باعث اختلال زندگی فرد می‌شود و در این حالت بر روی سیستم ایمنی بدن اثر گذاشته و بدن را بیمار پذیرتر می‌کند.

وی تاکید کرد: پژوهش های جدید روانشناختی درباره بیماری کووید-۱۹ حاکی از آن است که افرادی که به این ویروس مبتلا می‌شوند ظرفیت تحمل روانشناختی پایینی دارند و در شرایط قرنطینه آسیب شدید روحی متحمل می‌شوند. براساس پژوهش های دیگر نیز استرس آثار جسمی بسیار زیادی بر بدن وارد می‌کند؛ البته در این شرایط استرس علائم جسمانی، هیجانی، فکری و رفتاری در افراد ایجاد می‌کند؛ در علائم جسمانی تپش قلب و سردرد افزایش پیدا کرده و فرد احساس خستگی دارد، در نهایت نقص سیستم ایمنی و آسیب پذیری در برابر کووید-۱۹ را تجربه می‌کند.

انزانی درباره نشانه های استرس و اضطراب گفت: دلشوره، نگرانی، کلافگی، کاهش اشتها، تغذیه نامناسب و بد خوابی یا کم خوابی، داشتن افکار خودکشی و افکار مرگ از علائم استرس و اضطراب است.

بنابر اظهارات این روانشناس، استرس منجر به کاهش توجه و تمرکز، شوک شدن، افزایش ترس، صحبت کردن و گوش دادن های مکرر به صحبت های پیرامون بیماری، پیگیری مداوم علائم از طریق شبکه هایی که بعضا اطلاعات نادرستی گزارش می‌دهند و خودبیمارپنداری می‌شود.

وی تصریح کرد: نشانه های هیجانی موجب ترس، غم و خشم، نشانه های فکری موجب انکار، خطاهای ذهنی و فاجعه سازی، تمرکز و توجه پایین، پرورش افکار خودکشی و نشانه های رفتاری موجب بی توجهی به سلامت بدن خود و میل به مصرف سیگار، مشروب و مواد می‌شود.

انزانی معتقد است که شنیدن اخبار منفی در این روزها، وجود شبکه های غیر معتبر، بزرگنمایی کردن مسائل، عدم اطمینان به متخصصان و... موجب افزایش استرس می‌شود. همچنین رفتارهای هیجانی نامتناسب نیز می‌تواند استرس و اضطراب را دو چندان کند، به ویژه افرادی که قبلا دچار اختلال اضطراب، افسردگی، اضطراب بیماری و وسواس بوده اند در این شرایط اضطراب و استرس شان افزایش پیدا می‌کند.

انزانی ادامه داد: البته استرس از فردی به فرد دیگر متفاوت است و بستگی به ژنتیک و تجارب قبلی فرد دارد؛ به عبارتی دیگر کسانی که یکی از اعضای خانواده شان این بیماری را تجربه کرده باشند، استرس و اضطراب شان نسبت به افرادی که در نزدیکان خود این بیماری را مشاهده می‌کنند بیشتر است.

وی در ادامه به ارائه راهکارهایی ساده برای کنترل استرس و اضطراب در برابر بیماری کرونا پرداخت و گفت: برای مواجهه با بیماری کرونا باید نشانه های استرس را در خود بشناسیم، زیرا شناخت نشانه های جسمی، هیجانی، فکری یا

رفتاری باعث می شود چرخه معیوب استرس را بشکنیم و سپس تاب آوری خود را افزایش دهیم؛ یعنی بدانیم که چگونه حل مسئله کنیم و با مشکلاتی که در حال حاضر پیش آمده و کنترلی بر آن نداریم مقابله کنیم. بهترین راه این است که افراد به توصیه های ارائه شده توسط متخصصان توجه و عمل کنند، تحرک کافی داشته باشند، با اقوام و دوستان مثبت صحبت کنند، اگر ترسی در ذهنشان دارند آن را با جزئیات بنویسند و سپس آن را دور بیاورند، فیلم های شاد ببینند.

انزانی افزود: همچنین برای افزایش تمرکز و توجه بازی های فکری انجام دهند، از برچسب زنی به خود یا دیگران پرهیز کنند، از جمع های پرتنش فاصله بگیرند و بپذیرند که همه چیز در کنترل انسانها نیست، از لحظه حال لذت ببرند و تا حد ممکن آهنگ های آرامش بخش گوش دهند و فضای آرامش بخشی را برای خود فراهم کنند و سرگرمی و علایق خود را دنبال کنند.

به گفته این روانشناس، همچنین خواب کافی، تغذیه مناسب، تنفس های عمیق یا رهاسازی عضلات و نقاشی کشیدن می تواند در کاهش استرس نقش داشته باشد.